



はは歯クラブだより



NO.145 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

このお便りのNo.143にて、むし歯予防にはフッ素が大切、とお話ししました。

今回はご家庭で行うフッ素についてお話していきます。



鳴見台小学校では週1回フッ素洗口をしていると思います。

ですが長期お休みがあったり、体調が悪く欠席してしまった場合など、1週間に1回できないこともありますね。

そこでご家庭でも毎日フッ素をすることをおすすめしています。

- ジェルタイプ……………チェックアップジェル（グレープ、ピーチ、レモンティー）
ホームジェル(950ppm)など



※歯ブラシに米粒大つけ、全体に塗布します。

- 洗口タイプ……………ミラノールやオラブリス

※学校と同じように10cc程度お口に含みぶくぶくうがいを30秒します。



どちらもむし歯の予防効果は変わりませんので、お子さんの好みで選んでもらえます。フッ素をした後、30分はうがいもしないようにしましょう！

歯みがきは食後すぐ、フッ素は就寝前が効果的です。

特に夜の歯みがきは就寝前になりがちですが、就寝前にみがくとなると歯垢が残ったままの状態です。食べた後は時間をあけず、すぐに歯みがきをしましょうね。



詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉

